

## Guia para produção de vídeos com celular

Com este guia, esperamos contribuir para que seus vídeos gravados com celular tenham cada vez mais qualidade e, assim, as informações alcancem o público da forma como você deseja.

Existem muitas referências na internet acerca da produção caseira de vídeos. Selecionamos e editamos as principais dicas de materiais como esses, junto com nossa própria experiência de trabalho.

Você pode utilizar este guia como uma referência para não esquecer nenhum ponto importante na hora de produzir os seus vídeos.

### Criando vídeos

Para fazer um vídeo com objetivo de compartilhar alguma informação, o primeiro passo é **planejar**, assim como fazemos para preparar uma aula presencial ou reunião.

Só que, no caso do vídeo, o planejamento gera a criação de um **roteiro**, e leva em conta a **linguagem audiovisual**, que é bem diferente de estar presencialmente com alguém conversando sobre algum tema.

### Roteiro

1. O primeiro passo é definir o **objetivo** do vídeo e o seu **público** - isso vai fazer diferença na sua forma de falar e organizar as informações.
2. A partir disso, escreva os **tópicos** que você precisa abordar, pensando a melhor ordem para abordá-los. Isso ajuda a selecionar o que é mais importante e a organizar e encadear as ideias, estabelecendo a **ordem** em que você vai falar.
3. Depois, parta para a escrita do **roteiro**. Procure escrever de forma **objetiva**. O vídeo, em geral, tem uma duração bem menor do que uma reunião e demanda um tipo de atenção diferente.
4. **Forma do roteiro**: para produzir o texto, existem duas possibilidades que você deve avaliar, de acordo com a sua realidade:
  - a. **Roteiro detalhado** - Se estiver iniciando, uma boa prática é fazer um roteiro detalhado de tudo que deseja dizer. Isso vai ajudar a pensar a importância e a ordem que você quer dar às informações e evitar repetições desnecessárias.

- b. **Tópicos resumidos** - Se estiver se sentindo à vontade com a gravação, escreva resumos breves dos tópicos que você não pode esquecer, pensando bem na ordem em que vai abordá-los. Na hora de falar, aborde os assuntos de forma objetiva.
5. Inicie o roteiro com o seu **nome** e sua **função**.
  6. **Introduza** o tema que você vai tratar.
  7. Quando for mudar de assunto, procure **enfatizar** tópicos importantes e fazer um breve **resumo** do que já foi dito.
  8. Quanto mais simples e espontâneo, melhor! Lembre que o objetivo é chegar no coração das pessoas. Pode contar exemplos, experiências, se emocionar.
  9. Pense se gostaria de destacar certas **palavras** na imagem, ou inserir alguma **imagem** ou **ilustração** em algum ponto do vídeo e já indique esses destaques e inserções no seu roteiro (veja se o aplicativo de edição permite fazer isso).
  10. Ao final, inclua uma **conclusão** ou finalização do assunto.
  11. Leia o seu roteiro em voz alta para treinar e conferir o roteiro. Você já pode gravar, se quiser (veja antes as orientações de como gravar).
  12. Verifique se as informações fazem sentido, se estão objetivas e em uma ordem adequada, se algo ficaria melhor dito de outra forma, se não houve hesitações ou repetições desnecessárias.
  13. Veja se o tempo de duração está adequado. Para levar **informações objetivas** ao público, o ideal é que cada vídeo tenha uma média de até **5 minutos**. Dependendo da duração do vídeo, avalie se não seria melhor dividir em **subtópicos**, para favorecer a atenção e retenção das informações.
  14. Caso o objetivo do vídeo seja uma discussão mais aprofundada, é possível chegar a 10 ou 15 minutos, mas lembre-se da objetividade: especialmente nesse caso, organize o vídeo de forma lógica e clara, com partes bem estabelecidas.

## Gravação

Os principais elementos para uma boa gravação são: **luz**, **som**, **enquadramento** e a sua própria **preparação**.

Comece escolhendo o ambiente ou "cenário" onde você vai gravar. A **iluminação** e o **som** são os critérios mais importantes nesse momento.

## Luz

1. Procure uma posição em que haja uma **fonte de luz** na sua **frente**, para iluminar o seu rosto. Uma fonte de luz atrás de você, como uma janela muito iluminada, vai gerar "contra-luz" (silhueta) ou "estourar" (gerar um brilho muito forte) na imagem.
2. Cuidado também para evitar a **sombra** do celular no seu rosto.
3. Se não tiver uma boa fonte de luz artificial, fique próximo a uma **janela**, com seu rosto voltado para ela. A luz natural é ótima para uma boa filmagem.
4. Se for usar um recurso como uma luminária, experimente direcioná-la para uma parede próxima a você. Assim a luz ficará mais suave, pois será **refletida** pela superfície da parede.
5. Se a gravação for ao ar livre, evitar de filmar com o sol muito forte. Em dia com sol, filme no início da manhã ou no final da tarde.

## Som

1. Evite lugares com muito **barulho** ou muito eco.
2. Em geral, um ambiente mais vazio produz mais **eco**. Para reduzir o eco, procure um ambiente mais "cheio" ou "preencha" o ambiente que você escolheu: você pode utilizar tapetes, cortinas, caixas de papelão, almofadas, cobertores, especialmente nos cantos do cômodo. Isso ajudará a diminuir a reverberação do som nas paredes, que é a fonte do eco.
3. Procure fechar janelas e portas, para **evitar sons** de conversas, trânsito, obras, vento, etc. Também é bom desligar ventiladores e ar-condicionado. Verifique quais seriam os horários mais silenciosos no seu ambiente e priorize estes, se possível.
4. Se puder, use o **microfone** de um fone de ouvido. Isso irá melhorar a captação da sua voz e reduzir o ruído do ambiente. Faça o teste e perceba a diferença.
5. Ative o modo avião no celular, para que o recebimento de mensagens e ligações não atrapalhe a gravação.

## Enquadramento e posição da câmera

1. Procure se possível gravar com a **câmera traseira** do celular. Em geral, essas câmeras possuem mais qualidade de imagem que as câmeras dianteiras (câmeras "de selfie").
2. Pense no **fundo**. Ele pode ser algo mais interessante que uma parede branca, mas que não gere distrações demais para o espectador.
3. Tente se **afastar** um pouco do fundo, para dar uma noção de **profundidade**, deixando clara a separação entre o primeiro plano (você) e o fundo.
4. Plataformas em que disponibilizamos os vídeos (tipo youtube) em geral trabalham com vídeos na **horizontal**. Então, se o seu objetivo **não** for postar na ferramenta "Stories" do Instagram, por exemplo, grave sempre na **horizontal**.
5. Procure deixar a câmera **no nível** dos seus olhos, nem gravando "de baixo", nem "de cima". Essas posições "de baixo" e "de cima" geram sentidos e percepções que não favorecem a compreensão e podem gerar desconforto ao assistir um vídeo.



6. Deixe um espaço sobre a sua cabeça, mas não muito. Com espaço demais, você vai parecer "afundado". Com espaço de "menos", vai parecer "apertado" na imagem.



7. Procure enquadrar-se usando o que chamamos de "**plano médio**", de forma a exibir os seus movimentos de mãos e braços enquanto explica o assunto, mas com certa proximidade do seu rosto.



8. Encontre uma forma de **fixar** o seu celular. Se não tiver um tripé próprio, você pode utilizar livros como apoio, ou produzir um suporte simples com garrafa PET ou rolo de papel higiênico ou papel toalha. Veja alguns exemplos neste tutorial: <https://youtu.be/o5JOBwsPrGU>

### Preparação

1. Antes de começar a gravar limpe a **lente** da câmera do seu celular.
2. **Ensaie!** Falar para a câmera pode ser algo intimidante, e treinar ajuda a diminuir o nervoso e aumentar o seu conforto. Procure falar com naturalidade! O ensaio vai te ajudar nisso.
3. Você pode **dividir** o seu roteiro em partes menores para fazer vídeos mais curtos, gravando aos poucos, concluindo uma ideia antes de passar para a próxima e depois juntas no aplicativo de edição. Assim, pode ir ensaiando e gravando aos poucos, se desejar.
4. Escolha uma roupa adequada e confortável.

### Ação!

1. Ao falar, olhe para a lente do celular, aquela "bolinha" onde fica a câmera. Assim o seu olhar vai estar direcionado para o seu "público".

2. Procure falar de forma **natural, pausada e clara**.
3. Conclua suas frases, deixando **espaços** entre os assuntos. Isso também facilita os cortes na edição, caso seja necessário editar.
4. Se for editar o seu vídeo, você pode gravar mais de uma opção de cada trecho e selecionar os trechos que tenham ficado melhores.

### ***"Fiz isso tudo e não ficou legal!"***

Pode ser que você veja o vídeo gravado e perceba que poderia aprimorar detalhes como a ordem das informações, o enquadramento, a luz, o som, a sua "atuação" no vídeo, o direcionamento do olhar, a postura, a expressão facial.

Veja o vídeo, confira de novo este Guia e perceba o que pode melhorar. Faça os ajustes necessários e grave de novo, modificando esses pontos. É normal refazer algumas vezes uma gravação até que fique como desejada.

## **Edição**

1. Se outra pessoa for editar o seu vídeo, **compartilhe** o seu **roteiro** com ela e as indicações de **palavras** a destacar e sugestões de **imagens** a inserir ao longo do seu vídeo.
2. Se você for editar o vídeo, temos algumas dicas de aplicativos para edição de vídeos em celular:
  - Splice
  - InShot
  - VivaCut (conta gratuita permite fazer vídeos de até 5 minutos e coloca marca do aplicativo na imagem)
  - Film Maker pro
  - Videorama
  - Viva Video
3. Para editar vídeos no computador, experimente o programa Kdenlive, que é um software livre: <https://kdenlive.org>

Elaboração: Cynthia Dias - NUTED/CODEMATES/EPSJV

Colaboração: NUTED/CODEMATES/EPSJV

Versão 1.1

Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio / Fiocruz

Agosto / 2020

## Referências

Materiais consultados que contribuíram com informações para este guia:

Tutoriais do Mídia Lab (NAVE) -

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ23Mrk9N3Lhzh6g88HOHVzi6zhGtBM\\_d](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ23Mrk9N3Lhzh6g88HOHVzi6zhGtBM_d)

Reconheça - Cinco dicas que vão te ajudar muito nos seus projetos audiovisuais -

<https://drive.google.com/file/d/1VesHSnnlGWr6VYs3W3btZCkgBC32cuAw/view>